HEUTE SPRECHEN WIR DRÜBER:

...DIE REGEL!

DEIN HEFT RUND UM DIE MENSTRUATION. SCHAU DOCH MAL REIN!

Hallo du!
Wie schön, dass du da bist.

In diesen kleinen Boxen sind im ganzen Heft Erläuterungen zu Fachbegriffen und ein paar kleine Tipps oder Fakten für dich eingefügt.

Inhalt

In diesem Heft findest du:

- Die Gebärmutter, was ist das?
- Die Regel – Wieder und wieder
- Best Friends: Hormone
- Tut es weh?
- PMS – Was ist denn das?
- Der Kalender meiner Gebärmutter: Der Zykluskalender
- Endo... was? Endometriose
- Der erste Besuch bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt
- Die erste Blutung, was jetzt?
- Tatsächlich Sex?
- Sonst noch was?

HEUTE SPRECHEN WIR DRÜBER: DIE REGEL!

„IGITT, DARÜBER REDE ICH DOCH NICHT!"

„DOCH KLAR - LASS UNS DRÜBER SPRECHEN!"

Die Regel geht alle an! Die Regelblutung und der Zyklus sind natürliche und alltägliche Vorgänge im weiblichen Körper. Trotzdem sind sie für viele Mädchen und Frauen ein Tabu. Sie schämen sich, darüber zu sprechen. Doch dafür gibt es keinen Grund.

Redest du offen über deine Regel, Tage, Periode, Menstruation, Zyklus... ?
Die Regel kann auch Beschwerden verursachen. Du kannst dich unwohl fühlen oder sogar richtig starke Schmerzen haben, die dich daran hindern, in die Schule zu gehen, dich mit Freundinnen und Freunden zu treffen oder deinen Hobbies nachzugehen. Heute sprechen wir mit dir darüber: über deine Regel.

Wir sind die Endometriose-Vereinigung Deutschland. Wir sind ein Verein von Menschen, die an Endometriose erkrankt sind. Was Endometriose ist, erklären wir dir später. Auch wir haben lange nicht über unsere Regel und unsere Beschwerden gesprochen. Doch heute tun wir das und laden dich ein, mehr über deine Regel zu erfahren und darüber zu reden.

Deine Endometriose-Vereinigung Deutschland,

Sarah, Maria, Michelle und Nicole

TIPP:

Blätter doch gemeinsam mit deinem Lieblingsmenschen durch die nächsten Seiten. Tauscht euch über das Gelesene & eure Erfahrungen aus.

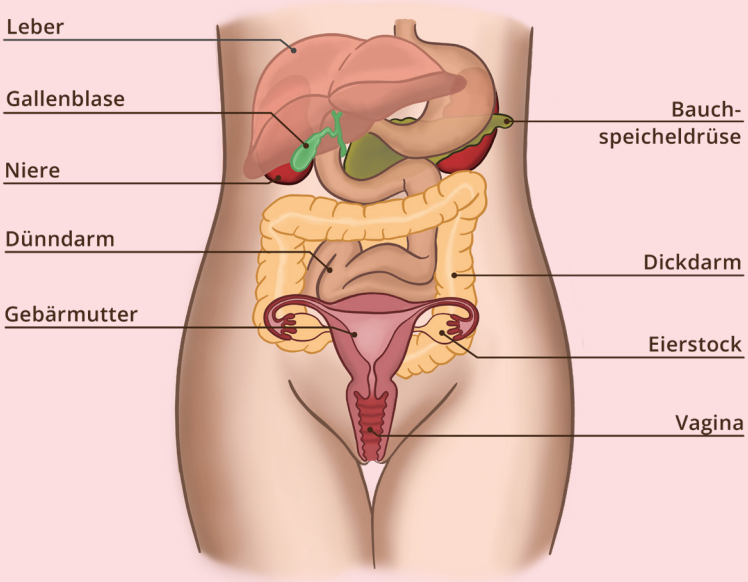
Dieses Heft richtet sich an Mädchen und junge Frauen. Natürlich richtet es sich auch an Menschen, die sich nicht als Mädchen oder Frau fühlen, aber eine Gebärmutter haben. Auch sie können an Beschwerden rund um die Regel leiden und sind herzlich eingeladen, darüber zu sprechen. Und auch Jungen werden in diesem Heft eine Menge spannender Dinge erfahren.

Die Gebärmutter, was ist das?

Dein Körper ist unglaublich. Er ist schön und geheimnisvoll.

In deinem Bauch befinden sich viele Organe. Hier siehst du einige davon:

Die Anatomie des Frauenkörpers:



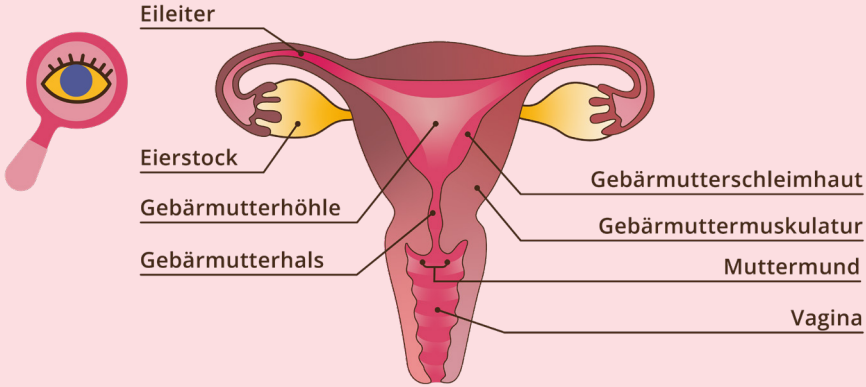
Für deine Regel ist die Gebärmutter verantwortlich. Sie wird auch Uterus genannt. Die Gebärmutter sieht wie eine umgedrehte Birne aus. Sie ist ein muskulöses Organ und befindet sich im kleinen Becken.

Wie ist die Gebärmutter aufgebaut?

Die Gebärmutter besteht aus zwei Teilen: Die oberen zwei Drittel werden als Gebärmutterkörper bezeichnet. Das untere Drittel der Gebärmutter läuft schmal nach unten zusammen und wird Gebärmutterhals genannt. Der Gebärmutterkörper ist durch die Eileiter mit den Eierstöcken verbunden.

Im Inneren des Gebärmutterkörpers befindet sich die Gebärmutterhöhle. Hier befindet sich eine Schicht, die die Gebärmutter auskleidet: die Gebärmutterschleimhaut. Die Dicke der Gebärmutterschleimhaut verändert sich während des Zyklus.

Die Gebärmutter:



Warum haben Frauen überhaupt eine Gebärmutter?

Ohne Gebärmutter gibt es keine Schwangerschaft.

In den Eierstöcken reifen die Eizellen heran und wandern über die Eileiter in die Gebärmutterhöhle. Wird eine Eizelle befruchtet, nistet sie sich in der Gebärmutterschleimhaut ein und wächst über 40 Wochen zu einem Baby heran. Das ist eine sehr komplexe Aufgabe, auf die sich die Gebärmutter jeden Monat neu vorbereitet. Wird die Eizelle nicht befruchtet, wird sie gemeinsam mit der Gebärmutterschleimhaut ausgeschieden. Das passiert während der Regelblutung.

Fakt:

Deine Gebärmutter ist etwa sieben bis neun Zentimeter lang und wiegt ungefähr 60 bis 90 Gramm.
Zum Vergleich: Ein Brötchen wiegt ungefähr 60 Gramm.

Die Regel - wieder und wieder

Was ist die Regel?

Das Ausscheiden einer unbefruchteten Eizelle zusammen mit der Gebärmutterschleimhaut wird Menstruation oder Periode genannt, aber auch Monatsblutung, Menses, Regelblutung oder Regel.

Es gibt aber auch noch viele weitere Bezeichnungen: Erdbeerwoche, Besuch von Tante Rosi, die Tage haben, Ketchup-Woche, Kirschenzeit, Los Wochos, Rosa Woche oder Schmollwoche.

Die Regel verläuft von Mädchen zu Mädchen und von Frau zu Frau unterschiedlich. Die erste Regelblutung erfolgt zwischen deinem 10. und 14. Geburtstag. Manchmal auch schon früher oder erst später.

Und was genau ist der Menstruationszyklus?

Der Menstruationszyklus ist der Ablauf, der sich Monat für Monat in deiner Gebärmutter vollzieht. Er ist ein sehr komplexes, fein abgestimmtes System. Dieser Zyklus dauert zwischen 23 und 35 Tagen. Einen „idealen" Zyklus von 28 Tagen gibt es nicht. Diese Zahl wurde bei der Entwicklung der Anti-Baby-Pille festgelegt.

Der Menstruationszyklus verläuft in vier Phasen:

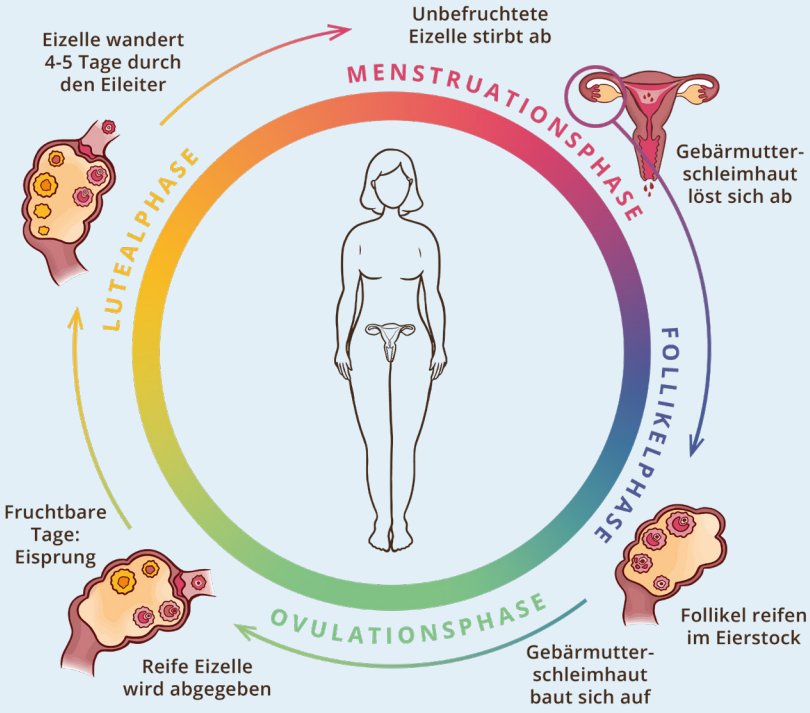
- **Menstruationsphase**
- **Follikelphase**
- **Ovulationsphase**
- **Lutealphase**

Fakt:

Während der Regel scheidest du zwischen 50 bis 150 Milliliter Blut aus. Das ist so viel, wie in eine kleine Tasse passt.

Die **Menstruationsphase** beginnt mit dem ersten Tag der Blutung. Dabei wird die Schleimhautschicht der Gebärmutter zusammen mit der unbefruchteten Eizelle abgestoßen. Du siehst das als Blut, das aus deiner Vagina ausfließt. Die Blutung dauert zwischen drei und sieben Tage. Meistens fängt sie mit stärkeren Blutungen an und wird zum Ende hin immer schwächer.

Die Phasen des Menstruationszyklus:



Als nächstes folgt die **Follikelphase**. In dieser Phase baut sich die Gebärmutterschleimhaut neu auf und beginnt sich zu verdicken, um sich auf die Einnistung einer Eizelle vorzubereiten. Gleichzeitig reifen 20 bis 25 Follikel in einem Eierstock heran. Ein Follikel wird dabei besonders groß – bis zu zwei Zentimeter.

Beim **Eisprung** platzt der große Follikel und gibt die reife Eizelle frei – das nennt sich **Ovulation**. Der Eisprung findet, je nach Länge deines Menstruationszyklus, zwischen dem 12. und 16. Tag vor der nächsten Blutung statt. Die Eizelle wandert aus dem Eierstock in Richtung Gebärmutter. In dieser Zeit kann die Eizelle befruchtet werden. Deshalb heißen diese Tage auch „fruchtbare Tage".

Als letztes folgt die **Lutealphase**. Es gibt zwei Möglichkeiten, je nachdem, ob zuvor eine Befruchtung stattgefunden hat oder nicht:

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, kommt es zur Regelblutung. Damit beginnt der Zyklus von Neuem. **Wenn eine Befruchtung** stattgefunden hat, verdickt sich die Gebärmutterschleimhaut weiter, wird mit Nährstoffen angereichert und das befruchtete Ei nistet sich in die Gebärmutterschleimhaut ein. Eine Schwangerschaft ist eingetreten. Sie unterbricht den Menstruationszyklus und die Blutung bleibt aus.

BEST FRIENDS: HORMONE

Hormone bestimmen den Ablauf deines Menstruationszyklus

Die fein abgestimmten Abläufe des Menstruationszyklus werden durch Hormone bestimmt.

Hormone sind Nachrichtenübermittler, auch „körpereigene Botenstoffe“ genannt. Sie schicken Informationen von einem Organ oder Gewebe zum anderen. Die meisten Hormone werden in Drüsen gebildet und ins Blut abgegeben. Über die Blutbahnen gelangen sie zu den Organen und werden dort aktiv. Hormone sind verantwortlich für die Veränderungen während der Pubertät und sie beeinflussen das körperliche sowie das seelische Befinden.

Es gibt vier Hormone, die am Menstruationszyklus beteiligt sind:

- **Östrogen**
- **Progesteron**
- **Follikelstimulierendes Hormon (FSH)**
- **Luteinisierendes Hormon (LH)**

Die vier Hormone stehen in ständiger Wechselwirkung miteinander. Sie haben unterschiedliche Aufgaben und Wirkungen im Menstruationszyklus. Je nach Phase nimmt ihre Menge im Körper zu oder ab.

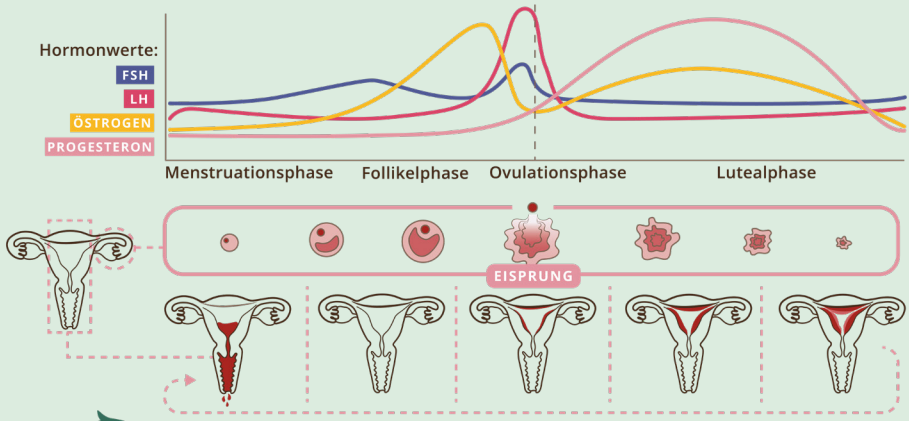
Östrogen ist ein Sexualhormon und auch ein Power-Hormon. Es bewirkt die Reifung der Follikel. Östrogen wird in der ersten Hälfte des Menstruationszyklus freigesetzt und sorgt dafür, dass nur eine Eizelle während des Zyklus heranreift. Es hemmt die Freisetzung des FSH und fördert die Freisetzung des LH, so dass es zum Eisprung kommt.

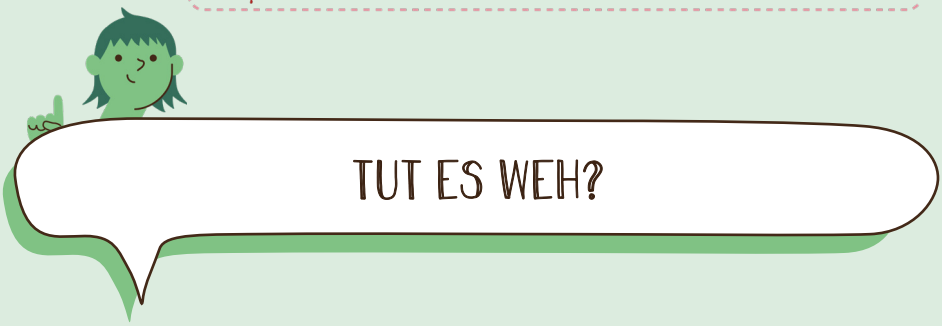
Progesteron ist ebenfalls ein Sexualhormon und der Müdemacher. Es wird in der zweiten Hälfte des Zyklus freigesetzt. Es hemmt die Freisetzung von LH.

Das **Follikelstimulierende Hormon (FSH)** regt die Reifung der Follikel an. Es bewirkt, dass die Eizelle im Eierstock wächst und heranreift. Es wird vermehrt gebildet, bis es zum Eisprung kommt und danach schlagartig weniger.

Das **Luteinisierende Hormon (LH)** ist für den Eisprung verantwortlich. Es sorgt dafür, dass der reife Follikel platzt und die Eizelle freigegeben wird. Auch dieses Hormon wird bis zum Eisprung vermehrt gebildet und erreicht zum Eisprung seine Höchstkonzentration im Körper.

Menstruationszyklus & die Hormone:





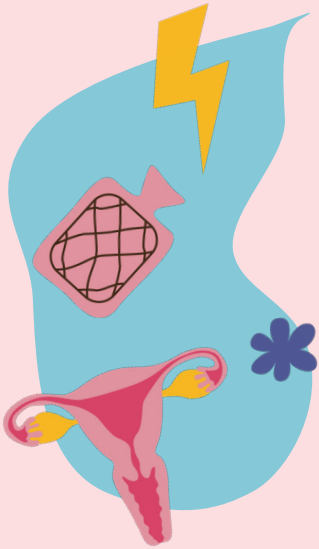
Viele Mädchen und Frauen fühlen sich vor oder während der Regelblutung unwohl. Einige leiden während der Regel unter Bauch- oder Rückenschmerzen, sind besonders müde oder haben Kopfschmerzen. Pickel können auftreten. Manche haben besonders großen Appetit und andere gar keinen.

Schon wieder die Hormone

Hormone wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Stimmung. Sie können ein Gefühlschaos auslösen. Das geht nicht nur jungen Menschen so, auch Erwachsene kämpfen mit den Veränderungen der Hormone.

Sie können zudem Beschwerden verursachen. Sie können zum Beispiel dafür sorgen, dass dein Bindegewebe lockerer wird. Das Bindegewebe stützt und umgibt die Organe. Wird es locker, kann das Rückenschmerzen verursachen. Die Hormonschwankungen können auch zu Verkrampfungen führen. Verkrampfungen der Gebärmutter rufen Schmerzen im Unterleib hervor.

Was kannst du tun, um deine Beschwerden zu lindern?



- Allgemein ist es gut, vor oder während der Regel keine extremen Anstrengungen zu unternehmen.
- Gegen Schmerzen hilft Wärme, zum Beispiel durch eine Wärmflasche auf dem Bauch.
- Eine warme Dusche oder ein Bad wirken entspannend auf den Körper und die Seele.
- Leichter Sport und Bewegung, wie zum Beispiel Yoga, Spazierengehen oder Radfahren lenken dich ab und entspannen deinen Körper.
- Manchmal hilft es, sich aufs Sofa oder ins Bett zu legen und sich einfach auszuruhen oder zu schlafen.
- Es gibt Tees, die Krämpfe lindern, zum Beispiel aus Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Mönchspfeffer oder Frauenmantel.
- Musik, Hobbies oder Gespräche mit Freundinnen oder Freunden lenken dich ab, sodass du die Beschwerden nicht mehr so stark spürst.
- Generell ist eine ausgewogene Ernährung sehr gut. Gesunde Lebensmittel und wenig Zucker sorgen dafür, dass du dich wohler fühlst.

Wenn die Regelschmerzen stark sind und dich zum Beispiel in deinem Alltagsleben behindern, solltest du eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Am besten sprichst du mit einer Fachperson: Sie werden Frauenärztin oder Frauenarzt oder auch Gynäkologin und Gynäkologe genannt. Das sind Ärztinnen oder Ärzte, die sich auf die Behandlung von Erkrankungen von Frauen spezialisiert haben.

Fachbegriff:

Gynäkologie *ist eine Fachrichtung in der Medizin, bedeutet Frauenheilkunde und ist die Lehre von der Erkrankung und Gesundheit der weiblichen Geschlechtsorgane.*

PMS - WAS IST DAS?

Hormone beeinflussen auch die Stimmung und können Traurigkeit oder schlechte Laune vor und während der Regel auslösen. Manche Mädchen oder Frauen werden dann aber gefragt: „Du hast wohl PMS?“

PMS steht für **P**rä**m**enstruelles **S**yndrom. Das ist eine Kombination von verschiedenen Beschwerden, die vor der Regel auftreten können. Sie beginnen in der Lutealphase und klingen mit dem Einsetzen der Regelblutung wieder ab.

PMS umfasst verschiedene Beschwerden. Diese Beschwerden können einzeln auftreten oder auch zusammen. Dazu gehören zum Beispiel:

Körperliche Beschwerden:

- Spannungsgefühl in der Brust
- Schmerzen im Unterleib
- Kopfschmerzen
- Blähbauch
- Durchfall oder Verstopfung
- Kreuz- und Rückenschmerzen
- Gelenk- oder Muskelschmerzen
- Schwindel
- Hautunreinheiten
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Gewichtszunahme

Gefühlsbeschwerden:

- Innere Anspannung und Unruhe
- Gereiztheit oder plötzliche Wutanfälle
- Traurigkeit oder Antriebslosigkeit
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen

Es ist wissenschaftlich nicht gänzlich erforscht, warum Mädchen oder Frauen unter PMS leiden. Es wird jedoch ein Zusammenhang mit den Hormonen vermutet.

Ärztinnen und Ärzte haben festgestellt, dass PMS durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird. Dazu gehören zu wenig Schlaf, Übergewicht, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung.

Wenn du vermutest an PMS zu leiden und dich die Beschwerden in deinem Alltagsleben behindern, ist es ratsam, dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt zu wenden.

Der Kalender meiner Gebärmutter

Der Zykluskalender

Jedes Mädchen und jede Frau erlebt ihren Zyklus anders. Viele merken gar nichts von dem, was in ihrem Körper abläuft. Andere merken, dass sie sich in den Tagen vor der Regelblutung unwohl fühlen. Wieder andere spüren sogar, wenn sie ihren Eisprung haben. Einige leiden in jedem Zyklus unter enormen Beschwerden und das seit ihrer ersten Blutung.

In jedem Fall ist es wichtig, dir einen Überblick zu verschaffen, wie dein Zyklus abläuft. Dabei hilft dir ein Zykluskalender oder ein Schmerztagebuch.

Wenn du keine Beschwerden hast, ist es vollkommen ausreichend einen einfachen Zykluskalender zu führen und einzutragen, wann deine Regelblutung beginnt, wie stark die Blutung ist und wie lange sie dauert.

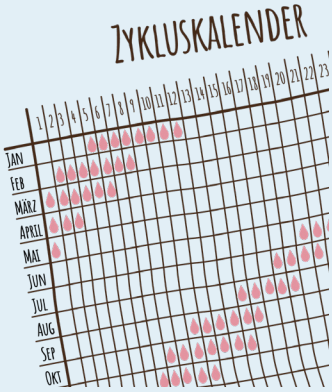
Wenn du stärkere Beschwerden hast, solltest du darüber Tagebuch führen. Das geht am besten mit einem Schmerztagebuch. Darin trägst du jeden Monat ein, an welchen Tagen du deine Blutung hast und wie stark sie ist. Außerdem notierst du darin alle Beschwerden und wie stark diese sind.

Beim Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt kannst du dann genau aufzeigen unter welchen Beschwerden du leidest. Das macht es für die Ärztin oder den Arzt einfacher deine Beschwerden zu beurteilen und dir zu helfen.

Am Ende des Hefts findest du ein vorbereitetes Schmerztagebuch, dass du dir einfach raustrennen und kopieren oder ausdrucken kannst. Es gibt aber auch Apps, mit denen du deine Regel und Regelschmerzen dokumentieren kannst.

Tipp:

Wenn du gern malst oder bastelst, dann kannst du deinen eigenen Regelkalender gestalten. Einfach so, wie es dir am besten gefällt.



ENDO... WAS? ENDOMETRIOSE.

Manche Mädchen und Frauen haben so starke Regelbeschwerden, dass bei ihnen Wärme, Ausruhen oder Bewegung nicht helfen. Bei einigen von ihnen ist die Ursache dafür eine Erkrankung: **Endometriose**.

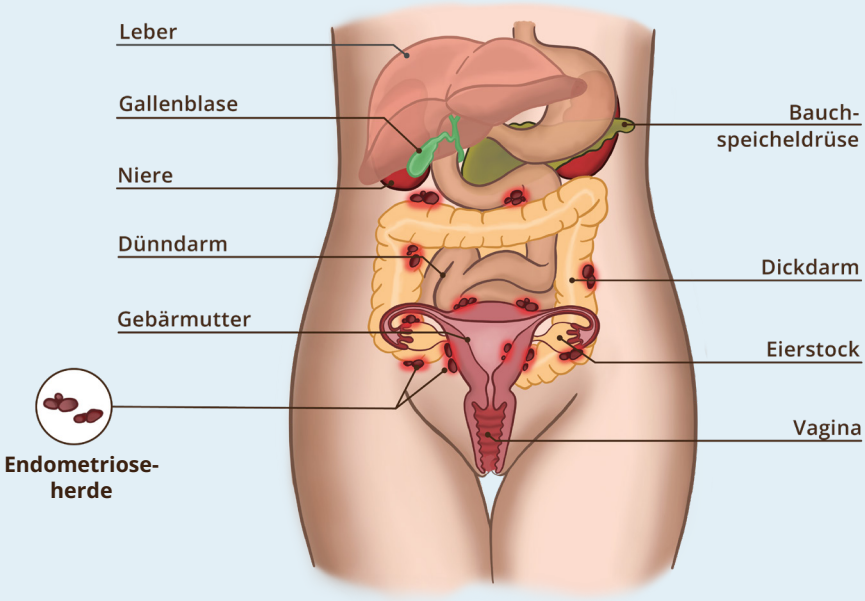
WAS IST ENDOMETRIOSE?

Wir haben dir bereits erklärt, dass die Gebärmutter mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist, die sich in jedem Zyklus auf- und wieder abbaut: Die **Gebärmutterschleimhaut.**

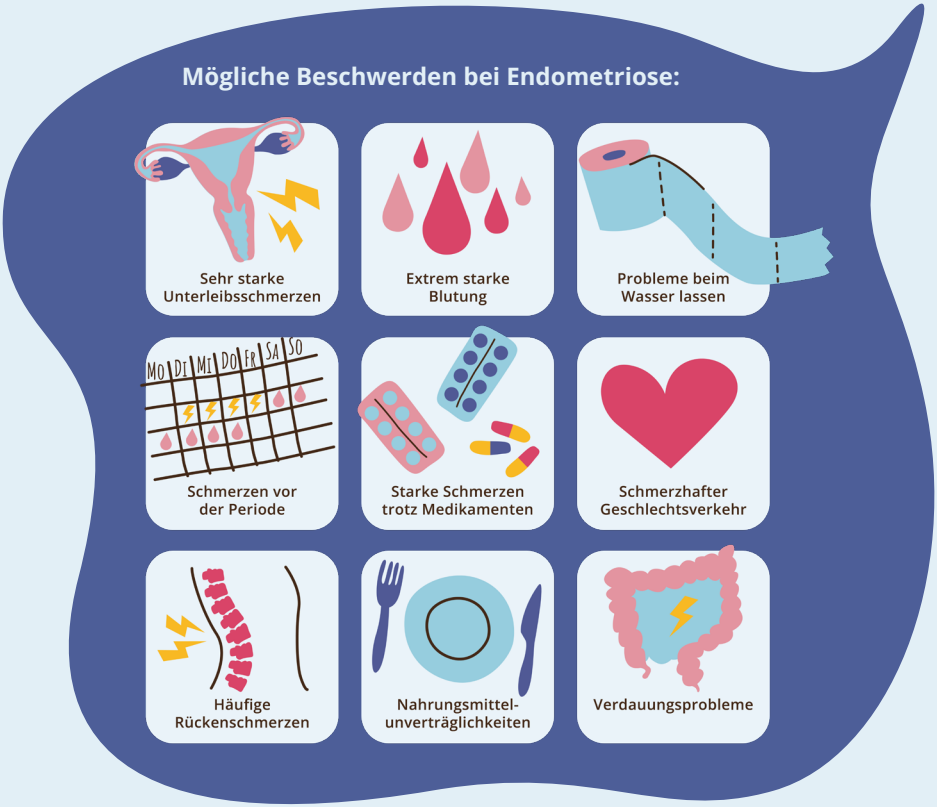
Bei Endometriose wächst ein Gewebe, das dem der Gebärmutterschleimhaut ähnlich ist, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe nennt man Endometrioseherde. Die Endometrioseherde bauen sich, genau wie die Gebärmutterschleimhaut, in jedem Zyklus auf und werden mit der Blutung abgestoßen.

Die Endometrioseherde siedeln sich typischerweise im Bauchraum an. In der Grafik siehst du, wo Endometriose gefunden werden und wie das aussehen kann:

Die Anatomie des Frauenkörpers mit Endometrioseherden:



Endometriose kann sehr starke Beschwerden verursachen:



In Deutschland sind circa zwei Millionen Menschen an Endometriose erkrankt.

Endometriose ist eine chronische Erkrankung. Sie kann nicht geheilt werden. Sie kann aber behandelt und die Beschwerden können gelindert werden. Je früher die Behandlung beginnt, umso besser. Für die Behandlung von Endometriose sind Frauenärztinnen und Frauenärzte die richtigen Ansprechpersonen. Es gibt auch spezialisierte Kliniken, in die dich deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt verweisen kann.

Tipp:

Bei allen Fragen zu Endometriose kannst du dich an uns wenden. Wir bieten eine kostenlose Beratung per Telefon oder Video an. Auf unserer Webseite findest du viele weitere Informationen und auch die Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland.

Selbsttest Endometriose - kreuze zutreffendes an!

Mit dem Selbsttest kannst du herausfinden, ob deine Beschwerden auf eine Endometriose hindeuten. Eine klare Diagnose kann aber nur eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt stellen.

1. Hast du vor und/oder während der Regel extrem starke Schmerzen?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

2. Brauchst du Schmerzmittel bei der Regel?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

3. Hast du trotz Schmerzmitteln starke Schmerzen bei der Regel?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

4. Hast du trotz der „Pille“ starke Schmerzen bei der Regel?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

5. Hast du vor oder während der Regel Durchfall und/oder starke Schmerzen beim Stuhlgang?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

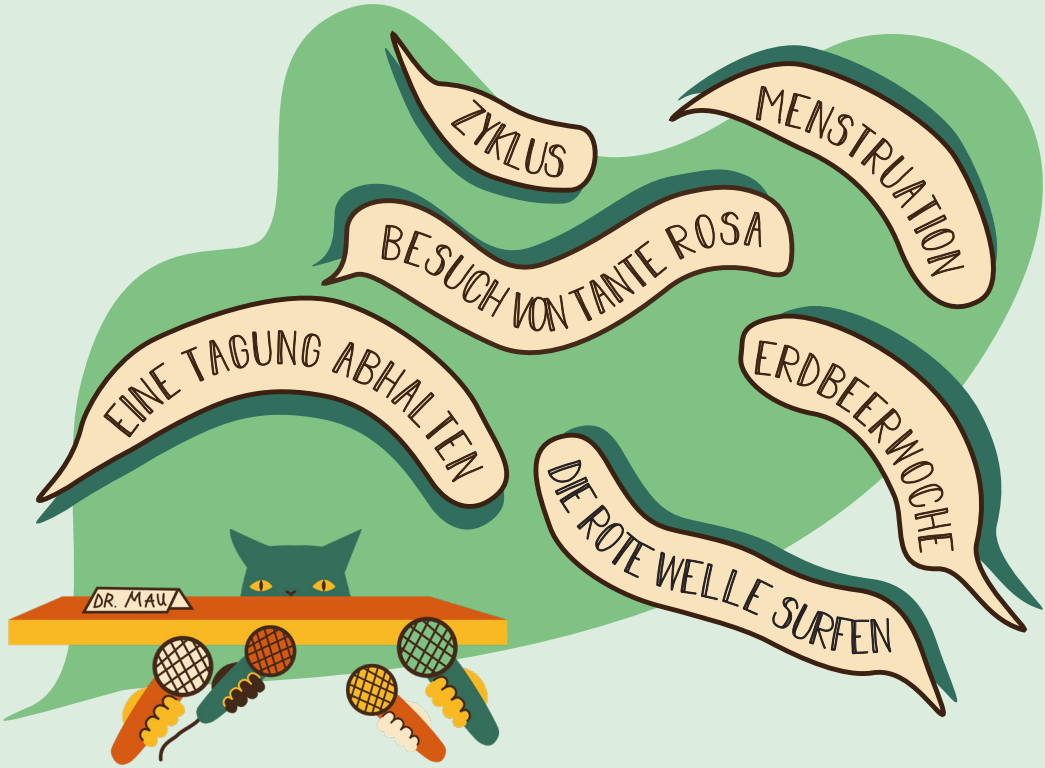
6. Hast du unabhängig von der Regel an vielen Tagen im Monat Unterleibsschmerzen oder Durchfall?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

7. Hat/hatte deine Mutter, deine Schwester ähnliche Probleme?

   ☐ (fast) immer ☐ gelegentlich ☐ selten ☐ nie

Wenn du häufig „(fast) immer“ angekreuzt hast, solltest du eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt darauf ansprechen. Du kannst uns auch gerne schreiben.



DER ERSTE BESUCH BEI DER FRAUENÄRZTIN ODER DEM FRAUENARZT?

Der erste Besuch bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt ist eine neue Erfahrung: Was erwartet mich? Müssen meine Eltern mitkommen? Welche Untersuchungen werden gemacht?

Normalerweise kannst du dich bei deinem ersten Besuch erst einmal in aller Ruhe mit den Räumen vertraut machen und die Ärztin oder den Arzt kennenlernen. Sie/Er wird dir eine Reihe von Fragen stellen: Wie verläuft dein Zyklus? Wie stark sind deine Blutungen? Hast du Schmerzen oder andere Beschwerden? Möchtest du über Verhütung sprechen? Welche Fragen du auch auf dem Herzen hast, du kannst alle Fragen stellen und auch deine Sorgen äußern.

Generell muss bei deinem ersten Besuch und wenn du keine Beschwerden hast, noch keine Untersuchung stattfinden.

Wenn du Beschwerden hast, bespricht die Ärztin oder der Arzt mit dir, ob eine gynäkologische Untersuchung sinnvoll ist. Dabei setzt du dich auf den gynäkologischen Stuhl. Das fühlt sich ungewohnt an. Die Ärztin oder der Arzt wird deine Genitalien, also den Bereich deiner äußeren Geschlechtsorgane, untersuchen. Dabei schaut sie/er, ob du zum Beispiel Entzündungen oder andere Veränderung hast. Eventuell wird sie/er dabei mit einem Untersuchungsinstrument in deine Vagina eindringen, um diese und den Gebärmutterhals zu untersuchen. Das kann sich fremd oder unangenehm anfühlen. Solltest du Schmerzen verspüren, sag es.

Es kann auch ein Ultraschall gemacht werden. Der Ultraschall wird bei Jugendlichen, vor allem wenn noch kein Sex stattgefunden hat, vom Bauch aus gemacht. Beim Ultraschall wird auf deinem Bauch ein Gel verteilt und die Ärztin oder der Arzt fährt mit einer Ultraschallsonde darüber und sieht sich deine Eierstöcke und Gebärmutter auf einem Monitor an.

Sollte dir irgendetwas unangenehm sein oder solltest du dich unwohl fühlen, sag das einfach, dann kann die Ärztin oder der Arzt darauf Rücksicht nehmen. Solltest du dich grundsätzlich nicht gut aufgehoben fühlen, suche dir eine andere Ärztin oder einen anderen Arzt. Du hast die freie Wahl.

Es gibt Frauenärztinnen und Frauenärzte, die besonders auf die Behandlung von Mädchen und jungen Frauen spezialisiert sind. Viele Praxen bieten auch extra Mädchensprechstunden an. Im Internet kannst du dich darüber informieren.

Tipp:

Am Ende des Hefts haben wir für dich einige QR-Codes aufgelistet, die dich direkt zu den Webseiten der Ansprechpersonen führen.

So kannst du dich vorbereiten:

- Sprich vor deinem Besuch mit einer vertrauten Person. Vielleicht kann sie dir jemanden empfehlen und begleitet dich.
- Du musst nicht allein gehen. Du kannst deine Eltern, deine Freundin oder deinen Freund mitnehmen.
- Nimm deinen Zykluskalender und/oder dein Schmerztagebuch mit.
- Schreib dir vorher alles auf, was du fragen oder sagen möchtest. Du kannst alle deine Fragen stellen. Es gibt keine dummen, schrägen, verrückten oder peinlichen Fragen.

Die erste Blutung, was jetzt?

Welche Hygieneprodukte sind die richtigen für dich?

Wenn du deine Regelblutung bekommst, stehst du vor der Frage, ob du Binden, Tampons, Tassen oder spezielle Unterwäsche benutzen möchtest. Du kannst sie in Supermärkten oder Drogerien kaufen. Die Auswahl sogenannter Hygieneprodukte ist riesig. Du kannst verschiedene Produkte ausprobieren und dich dann für das Produkt entscheiden, mit dem du dich am wohlsten fühlst.

Binden

Binden sind Vorlagen mit einem Klebstreifen, die in deine Unterhose eingelegt werden und dein Regelblut auffangen. Die riesige Auswahl an Binden kann verunsichern. Es gibt dicke, dünne, lange, kurze Binden, mit und ohne Flügel, mit Duft und ohne und es gibt viele verschiedene Sorten an Slipeinlagen.

Auf den Packungen steht, wofür die jeweiligen Binden besonders gut geeignet sind, zum Beispiel für welche Stärke der Blutung. Je nachdem wie stark deine Blutung ist und was dir sonst noch wichtig ist, kannst du dir ein geeignetes Produkt aussuchen. Binden mit Flügeln lassen sich gut um den Slip klappen und verrutschen nicht. Manchmal brauchst du für die Nacht und am Anfang der Regel dickere und längere Binden und zum Ende dünnere. Teste aus, womit du am besten zurechtkommst und dich am wohlsten fühlst.

Am besten wählst du eine atmungsaktive Sorte mit möglichst natürlichen Inhaltsstoffen. Es gibt auch wiederverwendbare Stoffbinden, die in der Waschmaschine gewaschen werden können.

Tampons

Tampons sind gepresste Wattebäusche. Sie werden in die Vagina eingeführt und saugen direkt in der Vagina das Blut auf. Mit einem Rückholbändchen, das am Tampon befestigt ist, kann dieser wieder aus der Vagina gezogen werden. Der Vorteil von Tampons ist, dass du damit beim Sport freier bist und auch Schwimmen gehen kannst.

Tampons gibt es in verschiedenen Größen und Saugstärken. Mini-Tampons verwendest du bei schwacher Blutung, zum Beispiel zum Ende deiner Regel. Tampons in Normalgröße oder größer sind für stärkere Blutungen geeignet.

Einen Tampon zum ersten Mal zu verwenden, kann etwas schwierig sein. Nimm dir hierfür Zeit und Ruhe. Es erfordert ein wenig Überwindung und Übung. Lies dir die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und lass dich nicht entmutigen, wenn es beim ersten Mal nicht klappt.

Wichtig ist, den Tampon alle sechs bis acht Stunden zu wechseln.

Entsorge Tampons und Binden immer im Restmüll. Spüle sie niemals im Klo hinunter, da es sonst zu fiesen Verstopfungen kommen kann.

Menstruationstasse

Eine Menstruationstasse ist ein kleiner Behälter aus weichem Silikon, der gefaltet in die Vagina eingeführt wird. Hier entfaltet sich die Tasse und nimmt dein Regelblut auf. Nach acht bis zwölf Stunden wird die Tasse wieder aus der Vagina genommen und das aufgefangene Blut in die Toilette entleert. Nachdem die Tasse unter fließendem Wasser ausgespült worden ist, wird sie wieder eingeführt.

Eine Menstruationstasse ist weich und biegsam, so dass du sie gut einführen kannst. Aber auch hier braucht es beim ersten Mal etwas Überwindung und Übung. Menstruationstassen gibt es in unterschiedlichen Größen und in vielen Farben. Sie können über viele Jahre verwendet werden und sind daher besonders nachhaltig. Für den Anfang ist eine kleine Tasse zu empfehlen.

Du solltest die Tasse regelmäßig auskochen, damit du bei der nächsten Verwendung der Tasse keine Bakterien oder Blutrückstände in deine Vagina einführst.

Menstruationsslip

Menstruationsslips sind eine Alternative zu Binden. Sie funktionieren wie Binden und nehmen das Blut außerhalb der Vagina auf. Allerdings muss hier der gesamte Slip gewechselt werden, der dann in der Waschmaschine gewaschen wird. Du brauchst daher mehrere Slips.

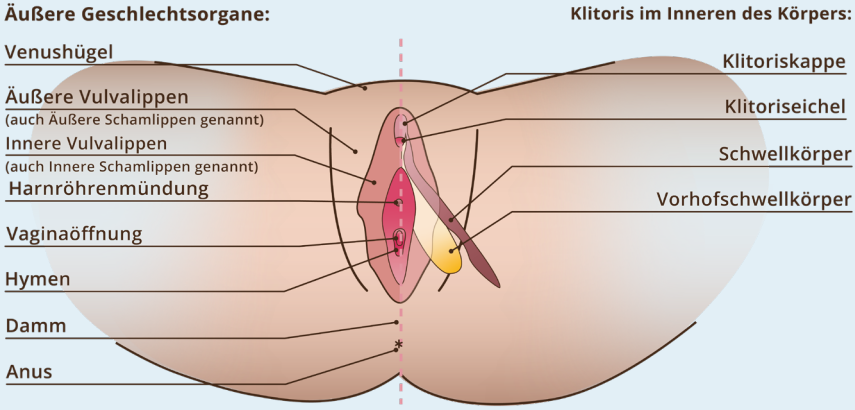
TATSÄCHLICH SEX?

In der Pubertät verändert sich nicht nur dein Körper, sondern auch dein Gefühlsleben. Du hast neue Gedanken und Empfindungen, die mit Sexualität zu tun haben. Das ist irritierend, schön, manchmal aber auch anstrengend oder sogar beängstigend. Durch diese Veränderungen wird auf einmal dein eigenes und auch das andere Geschlecht interessant. Sich in dieser neuen Situation und in deinem neuen Körpergefühl wohlzufühlen, ist gar nicht so einfach und erfordert viel Geduld, Nachsicht und Zeit mit dir selbst.

Nun verändern sich auch deine Genitalien, es wachsen zum Beispiel die inneren Vulvalippen und können größer werden als die äußeren. Die gesamten äußeren weiblichen Geschlechtsorgane werden als Vulva bezeichnet. Von der Klitoris ist nur ein kleiner Teil äußerlich sichtbar, während der Großteil des Organs im Inneren des Beckens liegt.

Hast du dich schon einmal selbst im Spiegel betrachtet? Schnapp dir dafür gern einen kleinen Spiegel, den du in der Hand halten kannst. Die Grafik erklärt dir, was du siehst:

Anatomie der Vulva und der Klitoris:



Wenn du Sex hast, kannst du schwanger werden. Denn mit jedem Zyklus reift eine Eizelle heran, die durch Sperma (so wird der männliche Samen genannt) befruchtet werden kann. Daher ist es sehr wichtig, dass du dir bereits vor dem ersten Mal Sex Gedanken über die Verhütung machst. Sprich mit deinem Freund darüber. Auch er ist verantwortlich für eure Verhütung. Beim Sex können auch Krankheiten übertragen werden. Kondome sind nicht nur eine Verhütungsmethode, sie schützen zudem vor der Übertragung von Krankheiten. Sprich über all diese Dinge vorher mit deinem Freund. Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt ist die beste Ansprechperson zu allen Fragen rund um die Verhütung.

MEINE FRAGEN FÜR DEN ERSTEN BESUCH BEI DER FRAUENÄRZTIN ODER DEM FRAUENARZT:

Mein Schmerztagebuch:

Bei Endometriose kommt es häufig zu Schmerzen und anderen Beschwerden. Diese können vor, während und nach der Regelblutung auftreten. In diesem Tagebuch kannst du das aufschreiben, um zu sehen, wie stark die Beschwerden sind und wie oft sie auftreten.
Trage hier immer die Stärke deiner Blutung ein. Trage auch immer die Stärke der anderen Beschwerden ein. Du kannst bis zu vier Felder ausfüllen. Ein Feld für leicht, zwei für mittel, drei für stark und vier für extrem stark. Felder die nicht auf dich zutreffen oder wenn du keine Beschwerden hast, kannst du freilassen.

Monat: _____

Tag:	Stärke der Regelblutung				Schmerzen im Unterleib (Bauch) auch vor, während & nach der Regel				Rücken-schmerzen				Schmerzen an anderen Stellen				Schmerzen beim Stuhl-gang oder Urinieren				Übelkeit und/oder Erbrechen				Durchfall oder Verstopfung				Stimmungs-schwankun-gen				Erschöpfung				Infekt (z.B. eine Erkältung)				Nahrungs-mittelunver-träglichkeit			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																																												
2.																																												
3.																																												
4.																																												
5.																																												
6.																																												
7.																																												
8.																																												
9.																																												
10.																																												
11.																																												
12.																																												
13.																																												
14.																																												
15.																																												
16.																																												
17.																																												
18.																																												
19.																																												
20.																																												
21.																																												
22.																																												
23.																																												
24.																																												
25.																																												
26.																																												
27.																																												
28.																																												
29.																																												
30.																																												
31.																																												

Wenn du noch weitere Beschwerden hast, kannst du sie hier auflisten: _____

Auf unserer Webseite www.jung-und-endo.de findest du dein Schmerztagebuch zum runterladen.

Sonst noch was?

Weitere Informationen findest du hier:

Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.loveline.de

Arztsuche der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendgynäkologie
www.kindergynaekologie.de/arztsuche

pro familia
www.profamilia.de

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
www.jung-und-endo.de
www.endometriose-vereinigung.de
Insta: endometriose_vereinigung.de
hallo@jung-und-endo.de

Impressum
Herausgeberin:
Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
Bernhard-Göring-Str. 152, 04277 Leipzig
Redaktion: Pamela Geißler, Anja Moritz
Medizinische Überprüfung: Prof. Dr. Patricia Oppelt
Bildnachweis: Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.
Gestaltung: Luise Eva Maria Oppelt
Druck: 2. Auflage, Online Printers
Urheberrecht: Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder die elektronische Verwendung dieser Broschüre oder von Teilen daraus ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.
Anmerkung: Einfachere Gestaltung für die Zielgruppe

Haftungsausschluss: Diese Broschüre bietet Informationen und Selbsthilfehinweise. Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch haftet die Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. nicht für die Angaben in dieser Broschüre. Sie ersetzt auch nicht eine medizinische Diagnosestellung und eine fachärztliche oder therapeutische Behandlung. Stand der Informationen: Juni 2023

Unsere Quellen:

Berger, Jan M./et al. (2010): Biologie Na klar! - Sekundarschule Sachsen-Anhalt - 7./8. Schuljahr, Duden Verlag, S. 43
Drös, Rainer/et al. (2000): Bios Grundausgabe: Schülerband 7. bis 10. Klasse, Diesterweg Verlag, S. 251
Grimmer, Anja/et al. (2017): Biosphäre Sekundarstufe Sachsen-Anhalt Klasse 7/8, Cornelsen Verlag, S. 188 + 196
Janni, Wolfgang Prof. Dr. med./et al. (2021): Facharztwissen Gynäkologie, München, 3. Auflage, S. 24 + 269f.
Ofner, Ulrike (2009): Menstruationszyklus und Gehirn, Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades, Graz, S. 25 - 26
Pietzner, Klaus Dr. med/et al. (2020): Anatomie der weiblichen Genitalorgane und der weiblichen Brust, in: Blohmer, Jens-Uwe/et al (2020) (Hrsg.): Charité - Compendium Gynäkologie, 2. Aktualisierte Auflage, S. 1-10
Westermann (Hrsg.) (2007): Bioskop Gymnasium 7. bis 10 Klasse, Westermann, S. 264 + 266

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.